ÎN LUNILE DE IARNĂ SE PREGĂTESC
marile performanțe

Despre pregătirea fizică generală și specială

Pasionații spectatori ai competițiilor de atletism, box, gimnastică, sporturi nautice, lupte, călărie, haltere, tenis au în acest anotimp o perioadă de odihnă. Nu același lucru se poate spune însă despre sportivi. Pentru că, într-adevăr, dacă activitatea competițională la aceste sporturi s-a încheiat, pregătirile continuă și în timpul iernii. Și, de multe ori, volumul de lucru de acum tinde să-l egaleze și chiar să-l întreacă pe cel depus în alte perioade de antrenament. Este știut că pregătirile de iarnă au o foarte mare importanță și că aplicarea lor în mod științific, pe baza indicațiilor metodice, asigură creșterea performanțelor.

De aceea, o dată cu oglindirea cîtorva aspecte din activitatea unor secții de performanță, am considerat util să dezbatem în această pagină și unele probleme principale, legate de pregătirea sportivilor în această perioadă.

Practica instruirii sportive din ultimii ani a confirmat că marile rezultate ale anului se fundamentează iarna.

Asupra conținutului pregătirii fizice generale, teoria și practica și-au precizat punctul lor de vedere. O mare varietate de mișcări sînt orientate către dezvoltarea calităților fizice, și aceasta se realizează fie prin exerciții și metode specializate în acest scop, fie prin exerciții sau sporturi ajutătoare. Această orientare de ansamblu își are diferențierile sale în funcție de clasificarea sportivă a celor cu care se lucrează. Pentru juniori și categoriile a III-a și a II-a de sportivi domină lecțiile cu caracter combinat în care se folosesc mijloace din gimnastică și atletism, din atletism și jocuri sau gimnastică și jocuri. Pot fi incluse însă și lecții care să folosească exclusiv mijloace specifice unei singure ramuri sportive, dar cu efecte bine delimitate de natura efortului. In acest sens lecțiile de cros sau de schi în teren variat sînt frecvent aplicate, ele avînd un efect simțit asupra dezvoltării calităților fizice. Pe măsură ce înaintăm în clasificarea sportivă și presupunînd că anterior s-a lucrat corespunzător indicațiilor expuse mai sus, în dezvoltarea calităților fizice se vor folosi metode specializate, care urmăresc obținerea unor efecte cît mai apropiate de specificul probei sau ramurei alese. Astfel, dezvoltarea forței, a rezistenței și vitezei în regimuri solicitate de profilul specializării servește nemijlocit îndeplinirii obiectivului stabilit pentru etapa și perioada respectivă.

Exercițiile analitice de gimnastică nu trebuie neglijate. Prezența lor în gimnastică igienică, în părțile pregătitoare ale lecțiilor, sau în încălzirea sportivilor, contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a organismului, la angrenarea în mișcare a întregii musculaturi și a aparatului osteoligamentar.

Dar, o limitare a pregătirii fizice la aceste mijloace ar sluji prea puțin obiectivului final. De aceea, concomitent, însă procentual diferit, se aplică mijloacele pregătirii fizice speciale menite să creeze premisele și apoi să determine perfecționarea fizică și tehnică — elemente indispensabile ale formei sportive.

Pregătirea fizică specială se realizează prin exerciții care au în structura lor elemente parțiale, uneori chiar integrale, din ramura sportivă aleasă. De exemplu: alergările pe distanțe scurte pentru sprinteri, elementele variate de sărituri pentru săritori, indiferent de probă, cu sublinierea evidentă a caracteristicilor care le apropie de specializare, elemente din combinațiile de gimnastică, elemente sau acțiuni de joc etc.

Ultimele noutăți ale teoriei adaugă diferențierii care se remarcă în selecționarea mijloacelor (atunci cînd colectivele au categorii felurite de clasificare) și pe cele determinate de profilul ramurii sportive. Astfel, specialiștii probelor sportive ale atleticii ușoare, ale atleticii grele (boxul, halterele), caiac-canoe, ciclismului acordă o mai mare pondere pregătirii fizice și în ultima analiză, dezvoltării calităților fizice, dar cu sublinierea celor care sînt solicitate de specializare. In schimb, sporturile care se disting printr-o mai mare complexitate tehnică, în genul jocurilor și cu deosebire fotbalul, baschetul, tenisul sau gimnastica, luptele, au nevoie de un procent modificat în aplicarea factorilor de antrenament. Încă din prima etapă — cea de iarnă — a perioadei pregătitoare, perfecționării tehnice i se afectează mai mult timp în planificare. Desigur că aceste considerente nu diminuează importanța și sensul pregătirii fizice care se menține, bineînțeles în relații diferite, nu numai în perioada pregătitoare, dar chiar și de-a lungul întregului ciclu anual.

Reactualizarea importanței metodice pe care o au mijloacele pregătirii fizice în obținerea rezultatelor de prestigiu, este motivată de anumite realități nesatisfăcătoare. Recentele probe de control și chiar lecțiile cu un astfel de conținut, aplicate unor loturi fruntașe, au scos în evidență serioase insuficiențe sub aspectul pregătirii fizice. Astfel, în proba de 800 metri componenții lotului de polo au fost depășiți de metodistul lor, care de aproape zece ani a părăsit performanța sportivă, dar care și-a menținut un anumit nivel de pregătire. Pentru același lot, distanța de 2500 metri, fracționată de mici intervale de pauze, aplicată în scopul dezvoltării rezistenței în regim de viteză a constituit un efort de intensitate mare. Această exemplificare reflectă în primul rînd nerespectarea indicațiilor și sarcinilor perioadei de tranziție pe care unii sportivi o reduc la o totală odihnă pasivă, ceea ce face ca potențialul organismului să fie de un nivel scăzut. Prin aceasta, nu negăm importanța odihnei pasive, căreia ultimele noutăți în materie, îi atribuie o rațiune metodică în stimularea proceselor de refacere. Dar nici n-o putem confunda integral cu conținutul perioadei de tranziție. Nu de puține ori s-a putut observa și cu ocazia pregătirii începute în această etapă de iarnă că se creează o discrepanță flagrantă între regimul aproape static al perioadei de tranziție și cel susținut și cu volum apreciabil al perioadei pregătitoare (dr. M. Georgescu). O astfel de violentare a organismului și nerespectarea principiului clasic al sistematizării efortului, lasă urme, motiv pentru care înregistrăm traumatisme sau chiar fenomene de oboseală încă din primele etape ale ciclului anual de pregătire. In al doilea rînd, unii antrenori cum sînt cei de la polo pe apă consideră că pregătirea fizică pe uscat nu are atîta valoare pentru mediul aparte în care evoluează atunci cînd se pregătesc specific sau concurează.

Cuvîntul specialistului

Cred că nu va fi lipsită de interes analiza atentă a tuturor rezultatelor probelor de control care se trec în acest moment pentru a ne edifica asupra potențialului prezent al sportivilor noștri din punct de vedere al pregătirii fizice. Este încă timp suficient pentru a remedia o rămînere în urmă a unui factor al cărui efect negativ ar putea fi măsurat și ireversibil tocmai în vară sau toamnă cînd sarcinile de mare răspundere ale anului olimpic ne indică realizarea vîrfurilor formei sportive, a sportivilor fruntași.

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice



Un grup de atleți de la clubul Steaua la antrenamentul obișnuit de cros.

Foto: T. Roibu

Impresii de la antrenament...

● Antrenorul ALEXANDRU STOENESCU consideră că pregătirea din timpul iernii are o foarte mare importanță în obținerea performanțelor sportive ale atleților săi. Pornind de la această convingere, el a întocmit planuri de pregătire pentru această perioadă, desfășurînd o activitate intensă. Așa bunăoară, pe lîngă antrenamentele de pe stadion, atleții dinamoviști au ședințe de pregătire în sală, unde se lucrează cu elemente din gimnastică. Dintre aceste exerciții notăm: cele cu parteneri, cu mingi medicinale, haltere, extensoare etc., exerciții care sînt alcătuite avînd la bază principiul individualizării și specializării. Exercițiile se practică în circuit. In cadrul unui asemenea circuit se efectuează 8—10 exerciții care se repetă de un număr fix de ori, sau contracronometru. Elementul de progresie îl constituie sporirea numărului de repetări sau al vitezei de execuție. De exemplu, într-un antrenament consacrat dezvoltării forței, circuitul se repetă de 3—5 ori, cu pauze fixe între repetări. Pauzele sînt determinate de indicii fiziologici.

● Deși activitatea competițională a boxerilor bucureșteni a fost de lungă durată (întrecerile campionatului pe echipe al Capitalei și ale Cupei orașului București s-au terminat de curînd), totuși pugiliștii nu au pus mănușile în cui. De pildă, la secția clubului Rapid, în dorința de a îmbunătăți activitatea și de a ridica nivelul performanțelor elevilor lor, antrenorii GHEORGHE LUNGU și LUCA ROMANO continuă pregătirile. In afara pregătirii fizice generale, boxerii lucrează pentru corectarea unor procedee tehnice greșit însușite și învățarea de noi elemente tehnice, adecvate particularităților individuale. De asemenea, se acordă o atenție deosebită menținerii la un nivel corespunzător a indicilor fiziologici. Muncind metodic și cu perseverență, antrenorii secției de box de la Rapid vor putea ca alături de Gh. Vlad, St. Ispas, Gh. Ghiță, M. Ionescu să crească și alte cadre tinere pe care să le aducă la un nivel superior.

● Condițiile nefavorabile practicării canotajului în lunile de iarnă nu-i împiedică însă pe membrii secțiilor cluburilor Steaua și Dinamo să-și continue cu intensitate pregătirile. Sub conducerea antrenorilor emeriți N. NAVASART și R. HUȚAN, canotorii își desfășoară pregătirile după un plan judicios întocmit. Lecțiile de antrenament au loc zilnic. Un ciclu săptămînal cuprinde: două antrenamente tehnice la bac, două de natație și două în sală sau în aer liber, rezervate pregătirii fizice generale. In antrenamentele de la bac se urmărește perfecționarea loviturii și, la unii sportivi, introducerea și perfecționarea unor elemente tehnice noi. La bazinul Floreasca, prin înot, se tinde spre mărirea capacității vitale și reglarea respirației. De asemenea, tot prin înot, se mai capătă și o ușoară creștere a rezistenței. In sală, sau în aer liber, antrenamentele sînt afectate pregătirii fizice generale și axate pe mărirea rezistenței și mobilității în vederea eforturilor maxime din perioada pregătitoare. Printre cei prezenți cu regularitate la antrenamente se numără campionii mondiali A. Vernescu, Ismailciuc, Iacovici, Sidorov, Ivănescu, Nicoară, Ivanov, precum și frații Lipalit, Alexe, Anastasescu, Artimov, Conțolenco, Igorov și un număr mare de tineri canotori de care antrenorii se ocupă cu toată seriozitatea. Și rezultatele nu vor întîrzia desigur să apară...

ARAD. **Acum, în plină iarnă, canotorii arădeni își continuă intens pregătirile. Schiful și caiacul au fost înlocuite în această perioadă cu bacul de la stadionul U.T.A. Aici i-am găsit pregătindu-se, zilele trecute, — ne scrie corespondentul ȘT. IACOB — pe canotorii de la Voința. La început pe uscat, apoi pe apă. Lecția a început cu exerciții de pregătire fizică generală, s-a trecut apoi la cele de pregătire fizică specială și la antrenamentul la bac. Atît schifiștii cît și caiaciștii se antrenau cu multă conștiinciozitate. Erau prezenți schifiștii G. Rupert, V. Bokor, P. Ferenczi, Al. Nicoară, Fr. Pop, caiaciștii M. Milicin, I. Sipoș, I. Birău, G. Balint.**

In general, o zi pe săptămînă se lucrează la bac, în rest în sală și în aer liber (crosuri). Pe lîngă sportivii de la Voința, se mai pregătesc și canotorii de la Șc. sp. UCFS și membri ai lotului republican. Condițiile de antrenament sînt bune, dar este necesară și mai multă preocupare din partea membrilor consiliului orășenesc UCFS.

CLUJ. Așa cum ne informează **corespondentul nostru P. RADVANI**, încă de la jumătatea lunii noiembrie, biroul consiliului regional UCFS Cluj a analizat activitatea desfășurată la gimnastică, a luat o serie de măsuri și a trasat sarcini pentru îmbunătățirea muncii în această ramură sportivă. Astfel, în urma unor concursuri, au fost selecționate loturile reprezentative ale orașului Cluj la copii (din aproape 800 de elevi și eleve), tineret și seniori, care fac antrenamente săptămînale. Procesul de instruire se desfășoară pe baza planurilor pe etape și a conspectelor de lecții. Există o strînsă colaborare între antrenori și medici. Pregătirile sînt conduse de antrenorii F. Darvaș și E. Felvinți (fete senioare), A. Batiz (băieți seniori) și C. Pop, A. Molnar (tineret).

Cum ajută cabinetul metodic

Din discuțiile purtate cu antrenorul Gh. Constantinescu, șeful biroului tehnic al cabinetului metodic de la clubul sportiv Dinamo, am desprins faptul că și în această perioadă cabinetul metodic al clubului desfășoară o muncă intensă. Îndrumarea activității antrenorilor și secțiilor respective se face simțită atît sub aspect teoretic cît și practic.

In cadrul cabinetului metodic s-au întocmit kinograme etalon cu cele mai bune execuții precum și kinograme de cercetare a elementelor de perspectivă. Aceste kinograme alcătuite pentru secțiile de tenis, lupte, rugbi, volei, canotaj, au fost prezentate antrenorilor și sportivilor și discutate în colectiv.

O acțiune importantă a fost și aceea de îmbogățire a exercițiilor necesare dezvoltării calităților fizice. De pildă, fiecărui antrenor i s-au dat indicații să întocmească un tabel de 20 de exerciții pentru dezvoltarea forței la brațe, picioare, abdomen. Aceste exerciții au fost apoi centralizate și puse la dispoziția tuturor antrenorilor. Totodată au fost prezentate antrenorilor, teoretic și practic, mijloacele de dezvoltare a forței prin izometrie, cu demonstrații pe grupe musculare. Pentru jocurile sportive, exercițiile au fost demonstrate de antrenorul Dan Niculescu, pentru sporturile individuale de profesorul Constantin Dumitrescu, iar pentru juniori de antrenorul Gh. Eremia.

Cabinetul metodic al clubului sportiv Dinamo și-a adus contribuția la amenajarea și utilarea sălilor de atletism și de forță, cu aparatajul necesar antrenamentelor din această perioadă. Cabinetul metodic a recomandat fiecărei secții să țină cel puțin un antrenament (crosuri și sporturi ajutătoare) pe săptămînă în aer liber.

Cabinetul metodic a propus și a sprijinit organizarea concursurilor între secții la alte discipline decît cele practicate obișnuit de sportivii respectivi. De exemplu, secțiile de lupte și box s-au întîlnit într-un meci de baschet; baschetbaliștii, voleibaliștii și rugbiștii într-un concurs de atletism etc.

De asemenea, cabinetul metodic s-a interesat și de completarea bibliotecii cu publicațiile adecvate acestei perioade de iarnă, organizîndu-se de 2—3 ori pe lună discuții pe marginea diferitelor materiale de specialitate publicate.

Iată — așadar — o parte din preocupările și activitatea acestui cabinet metodic. Munca este frumoasă, interesantă și fără îndoială că acest exemplu ar trebui urmat și de celelalte cabinete metodice ale cluburilor noastre sportive.



Membrii cabinetului metodic (prof. Gh. Timar și antrenor Gh. Eremia) urmăresc desfășurarea unui antrenament al secției de lupte, în sala de forță a clubului sportiv Dinamo. Profesorul V. Dona, antrenorul secției, dă indicații sportivilor S. Arjoca, I. Alionescu, C. Turturea etc.

În loc de concluzii

Este, desigur, încă prea devreme pentru a putea trage concluzii asupra pregătirilor efectuate în perioada de iarnă la sporturile menționate mai sus. In general, se poate spune că antrenorii unor secții fruntașe au abandonat de mult ideea odihnei totale după terminarea perioadei competiționale. Aceasta constituie garanția reluării antrenamentelor din 1964, la un nivel mai ridicat de pregătire, oferind posibilitatea creșterii de la an la an a performanțelor și valorii sportive. Este însă necesar ca problema pregătirilor de iarnă să se bucure pretutindeni de sprijinul cabinetelor metodice, să constituie o preocupare permanentă pentru toți factorii de resort și nu numai pentru antrenorii secțiilor care au sportivi la nivelul lotului republican.

S-a constatat însă că în multe asociații sportive activitatea de pregătire încetează o dată cu ultima etapă a campionatului, sau cu ultimul concurs al anului și... aceasta nu este bine. După o odihnă totală în timpul iernii, la care uneori se adaugă și un regim de viață mai puțin sportivă, la reluarea antrenamentelor potențialul sportivilor este mult scăzut și este necesară o muncă îndelungată pentru a-l readuce la un nivel corespunzător. In aceste condiții se irosește munca depusă în anul precedent și, în consecință, performanțele vor întîrzia să crească, sportivii vor rămîne la nivelul mediocrității.

Considerăm necesar ca antrenorii, tehnicienii, instructorii voluntari să studieze mai temeinic documentele de specialitate, să-și completeze astfel cunoștințele, pentru ca o dată cu înțelegerea importanței pregătirii din timpul iernii, să cunoască și mijloacele de a asigura sportivilor o pregătire corespunzătoare în această perioadă.

O astfel de înțelegere a necesității și importanței pregătirii continue, îmbinată cu o muncă perseverentă și cu conștiinciozitate, în condițiile de pregătire existente, vor conduce nemijlocit la creșterea performanțelor sportivilor noștri.